



함영의 밥맛 나는 세상

59 밥은 '잘 놀기- 신화백 편1

과메기가 과메기인 까닭은?

평소 친하게 지내는 언니들과 함께 한 지인의 출판기념회에 참석했다. 너무 이른 시각에 잠석한 바람에 준비된 음식을 거하게 먹고도 정식 행사까지 시간이 한참 남아있었다. 손님 접대를 위해 차려진 메뉴는 어느 출판기념회와 다를 게 없었다. 그런데 낯다른 메뉴 한 가지가 눈길을 끌었다. 과메기다. 비린 생선을 좋아하지 않는 탓에 과메기에는 눈길조차 가지 않는데, 언니들은 별미라며 난리다.

기인 신 화백님이 나타난 건 그 무렵 즈음에 서였다. 소위 '잘나가는' 그림쟁이였던 그가 붓을 팽개친 지도 수년이 지났다. 이제 그는 허름한 작업복에 손에 기름때를 묻히고 기계의 나사를 돌리는 노동자로 변신했다. 오랜만에 본 그가 " 그동안 잘 놀았어"라며 반가운 인사를 건넨다.

"세상은 잘 놀다 가면돼. 그런데 그렇지 못한 사람들이 너무 많거든. 그게 그리 쉬운 게 아니라서..."

그 '잘 노는' 방법이 궁금해 비법을 물으니 신 화백님은 대뜸 "공부 많이 해. 그런 다음에 물어봐"라고 한다.

그의 입에서 무슨 말이 나올지 내심 기대가 돼 예의 "공부를 언제까지 하고 물어보면 되는 건데요?"라고 물었다.

"즐거울 때까지... 공부는 열심히 하는 것보다 즐기는 게 좋아. 공부가 즐거우면 그때부터 공부가 즐거움이 되는 거잖아? 그럼 즐겁겠지? 그보다 즐거운 건 없어. 그걸로 끝이야. 인생이란 게 그렇게 가더라도 공부가 즐거우면 그걸로 만족인거야. 그러면 원치 않던 게 보너스로 와, 오는지 안 오는지는 공부한 다음에 봐봐. 내 장담할 테니..."

신 화백님의 이야기가 이어지는 사이, 상위에 놓인 과메기가 벌써 네 접시 쯤 되어가고 있었다.

"참 이상하네. 술이 술 같지가 않네. 취하지도 않고..."

김과 미역에 찬 과메기를 안주로 수십 접을 해치우며 훌쩍훌쩍 맥주잔을 비운듯 미경 언니가 원인을 알 수 없는 '심심한' 술맛에 공연히 트집을 잡는다. 이를 가만히 듣고 있을 신 화백

님이 아닌지라 그 원인에 대한 분석이 바로 이어진다.

"술이 술 같지 않다는 건 나한테 뭔가 순수한 게 없어진 거야. 하얀 종이에 그림을 그리면 색감이 바로 나오잖아. 내가 순수하면 술이든 물이든 들어가면 바로 나오지. 그런데 어떤 사람은 간장치고 소금치고 계속 치면서도 짭짤을 몰라. 짭짤을 모르는 것도 문제고 술맛을 모르는 것도 문제지..."

멀췌해진 미경 언니가 소름 하는 신 화백님의 친구에게 "저기 선생님은 말씀이 별로 없으시네. 과메기가 참 맛있게 됐는데 잠서보세요"라며 은근히 화제를 돌린다.

"여기 이 친구한테 두 세 마디 들었으면 많이들 듣는 거야. 아까 '안녕하세요.' 하고 몇 가지 했잖아. 한 사람한테만 한 게 아니라 몇 사람한테 그랬어. 그걸 귀담아 들은 사람이 없었네. 나는 감격스럽기까지 했는데... 나중에 또 봅시다'도 한 마디 해줘."

신 화백님의 입담은 여전해 어디에서나 재치발랄하다. 이른바 '모르는 거 빼면 다 아는' 그에게 과메기에 대한 정보를 물어보니 그 유래를 설명한다.

과메기는 관동어에서 변형된 말로 '관동할관'에 '눈목 자'를 써서 '눈을 관동해 말린 생선'의 총칭이라고 한다.

"눈을 피서 넣었다고 해서 관목어인데, 이 관목어가 어떻게 하다 보니 과메기가 된 거야. 그러니까 정어리고 뱀고 눈을 풀어 넣으면 과메기인거지. 옛날에는 정어리를 주로 사용했는데 이젠 귀하다보니 콩치로 하지. 겨울에 한두 달 정도 얼렸다 녹였다 해서 원래 구정쯤 돼야 먹는데, 요즘은 냉장고가 있어 얼었다 녹였다 한 맛이 별로 없어."

'과메기는 김보다는 미역에 싸먹어야 제 맛'이라는 원실 언니의 추가 설명까지 보태져 과메기의 인기가 더욱 급상승했다.

출판기념회는 아예 안중에도 없고 오늘의 주인공은 예정에도 없던 과메기가 되었다.

자유기고가, blog.naver.com/owisdom



출판기념회에서 만난 언니들은 과메기는 김에 싸먹어야 제맛이라며 맥주잔을 비웠다. 인기 급상승이 된 과메기 덕분에 출판기념회는 안중에도 없고 예정에 없던 과메기가 오늘의 주인공이 됐다.

불교와 무술이야기

1 불교와 무술의 원류

'강해지고 싶다!' 남성이라면 누구나 하는 생각일 것입니다. 어떠한 방식으로든 자신의 신체를 가꾸어 나가는 것 또한 삶의 일부가 된 사람들이 많습니다.

이 연재를 대하며 '헐 무술' 하고 생각하시는 분은 얼마나 있을까요? 역사적으로 불교와 무술은 밀착관계에 있습니다. 원론적으로 보면 불교는 무술과는 전혀 상관관계가 없어야 함에도 말입니다.

소림무술, 선무도 등 지금도 많은 사람에서 이를 수행으로 삼고 있습니다. 겨울 상에 살생과 더불어 어떠한 상해도 남에게 입혀서는 안 되는 승려들이 무술을 수행으로 삼는 것은 과연 옳은 일일까요? 필자가 단정적으로 '좋다, 나쁘다'라고 말하기보다 불교와 무술에 대한 객관적인 자료를 토대로 여러분의 이해에 도움을 주고자 합니다.

뿌리 없는 나무가 없고, 씨앗 없는 어떠한 식물체도 자라지 않습니다. 모든 일에는 그 근원이 있기 마련입니다. 불교 역시 마찬가지입니다. 2500여 년 전 부처님 당시를 기억하는 이는 아무도 없습니다. 다만 남아있는 문헌과 전래된 방식을 통해 '아! 부처님 당시에는 이랬구나' 하고 추측 할 뿐입니다.

'무술을 이야기 하는데 왜 부처님 교리가 필요한가?' 생각하시는 분이 있다면, '지나온 과거는 진실을 말하고 있기 때문에' 라고 답하고 싶습니다. 지금의 불교는 부처님 당시와 너무나도 많은 것이 변해 있습니다. 변하지 않은 것이 있다면 아마 식발하는 것과 그리고 근본교리 정도라고 말하고 싶군요.

이제 필자에 대한 설명을 해야 할 필요성을 느낍니다. 본인은 수년간 조계종 승려 생활을 하였으며, 수행자 시절 역경학을 전공하였고, 1,000일 간의 동구불출(洞窟不出) 정진을 비롯한, 수많은 토굴생활과 더불어 한 때는 무술을 수행의 일환으로 삼아 '연비문'이라는 문파무술을 전수 받았습니다. 비교적 어린나이에 출가하여 현존하는 모든 수행법을 해 보겠다는 꿈을 가지고 열심히 정진을 하였습니니다. 지금은 뜻한 바 있어 승려의 신분을 가지지 않고 근본불교학에 매진하고

무술 알려면 교리공부 해야

여 그를 알리는 데 정진하고 있습니다.

근본교리를 알리기 위해서는 불교의 변천 역사를 알아야 하는데, 무술 역시 불교 변천사의 한 부분으로 앞으로 무술에 대한 전반적인 사항을 알아보며 불교적인 부분과 상통하는 것이 있다면 더불어 밝혀 볼 생각입니다.

사람이라면 누구나 건강에 대해 염려하고 고민합니다. 동양의학의 발달에서도 무술을 빼어 놓을 수 없습니다. 간단한 예를 들어 무술영화에서 보더라도 근대 무술고수들은 의사라는 부업을 같이 하였습니니다. 이것 역시 근대무술에서 발달된 것이 아닙니다.

무술을 하다보면 기(氣)라는 것을 알게 되고, 기까지는 모른다. 치더라도 인체의 구조를 이해하게 됩니다. 지금 한의학에서 성행하고 있는 '추나 요법' 역시 무

술에서 발달 되었다고 해도 과언이 아닙니다. 무술 때려서 때리는 것만 아니라, 관절의 운동 방향을 이해하여, 그것을 꺾거나 분지르는 관절기에서 비롯된 것입니다. 이는 관절을 제대로 이해하여야만 가능한 술기들이기에 이 살상력의 기술을 반대로 돌려면 살릴 수도 있다는 말이 되기 때문입니다.

연재 동안 어떠한 무술을 가르치는 것은 불가능한 일입니다. 아무리 깊이가 낮더라도 기본기부터 시작을 하여도 방대합니다. 또한 글로써 무술을 배운다는 것 자체도 불가능한 일입니다. 무술은 수학같이 머리로만 하지 않고, 몸으로 습득을 해야 하는 육체적 노력을 수반하는 특성 때문입니다. 서점에 가 보면 헤아릴 수 없이 많은 종류의 무술 책들! 젊은이라면 한권쯤은 기웃거리 보고, 구입하기도 해서 집에 와서 따라해 봅시다.

그러나 결과는 매우 빈약 할 것입니다. 그래서 '무술 책 = 필요 없는 책'이라는 공식이 성립되기도 합니다.

한국인이면서 일본에서 더 유명한 최매달씨를 아시는지요? 본명은 최영의 이고, 극진가리데의 창시자입니다. 이 최매달씨가 단련에 대해 말씀한 정의가 있습니다. "한 동작에 '단'은 1,000번이요, '련'은 10,000번이요." 한 동작에 단 만! 굉장한 것입니다. 그러나 필자의 경험으로 비추어 볼 때 단 만 역시 그리 많은 양은 아니었습니다. 무술을 배워 그것을 실전에 쓰게 된다면 생각 이전에 몸이 반응을 하여야만 합니다. '나 뭐-뭐- 해야지.' 하고 무술을 사용한다면 이미 늦은 것입니다. 그래서 반복적 수련을 통하여 기술이 몸에 익어 생활이 되어야만 비로써 그 가치를 얻을 수 있는 것입니다. 무릇 모든 것이 다 그런 것 아닌가요? '큰 것은 쉽게 얻어지지 않는다.'는 말입니다.

황형수 : 근본불교학자/ 다음카페: 37수도장



국순력의 팔사이야기

1 인간의 몸

인간 몸안에는 건강 능력이 있다

인간은 태어나면서부터 건강을 지킬 수 있도록 하는 어떤 능력을 가지고 태어난다.

이러한 인체구조를 구미 과학에서는 인간의 몸 안에는 생체항상성(Homeostasis)이 있다고 하고 동양과학에서는 정체평형(整體平衡) 또는 동태평형(動態平衡)이 존재한다고 말한다.

필자는 이것을 지능(EQ)이나 감성(EQ)처럼 인간이 갖고 있는 건강능력(Healthcare Ability H.A)이라 말하고자 한다.

이 건강능력은 개발하면 더욱 발전 할 수 있고 개발하지 않고 방치하면 퇴화된다. 더욱이 마흔 살이 넘으면 그 능력이 현격히 줄어드는 성질을 가지고 있다.

40대가 넘은 사람 중에는 20대-30대 때는 머릿씩 밥을 세우 가며 일을 해도 지칠 줄 모르고 일했는데 40대가 넘어서는 하루저녁 밤새워 일하고 나면 그 다음 날 피로가 풀리지 않아 일의 능률이 오르지 않는 경험을 해 보았을 것이다. 이것이 바로 건강능력이 감소되는 생리적인 현상인 것이다.

건강능력에 대한 예를 한 가지 들자면 어떤 사람이

잔치집에 가서 과식을 했더니 체기가 있으면서 속이 불편했다. 병원에 가자니 그렇고 소화제는 습관이 될 것 같아 참기로 했다. 그러나 속은 더부룩하고 메스꺼운 것도 같고 불편하다.

이때 이 사람의 몸 안에 있던 약 100조개의 세포를 비롯하여 조직과 기관과 계통은 체기를 해결하고자 즉시 비상상태에 진입한다.

체내 환경을 빨리 정상상태로 회복시키고자, 장은 소화액을 더 분비하고 연동운동을 촉진하며 중추신경이나 말초신경은 교신작용을 더욱 활발히 하여 협조, 보완, 제어, 항진 등의 기능을 일으킴으로써 종내에는 속이 편안해지도록 만들어 낸다. 이것이 바로 건강 능력인 것이다.

영하 50도에서나 영상 40도에서도 인간의 체온은 항상 36.5도를 유지하게 만든다든지, 물을 많이 먹든 적게 먹든 몸 안의 수분은 체중의 65%를 유지하게끔 만드는 작용 등 인체 내 건강을 지키도록 하기 위한 항상성 유지의 분해, 분비, 합성 결합 등의 생체화학작용이나 물리적작용 합성작용 등의 총체들이 모두 인체

의 항상성이고 건강능력인 것이다.

그런데 이 천부적 건강능력을 인간은 후천적 환경 요인 때문에 약화시키고 있는 실정이다.

현대과학문명의 부산물인 약물남용, 환경오염, 불규칙적인 생활습관(식생활포함) 3가지의 큰 요인이 바로 그 원인이라 하겠다.

문명이 발달될수록 건강능력은 더욱 향상되어 인간이 건강하게 오래 살 수 있어야 하는데 과학문명이 발달할수록 건강능력을 상실하는 모습 속에 살고 있다는 말이다.

성인병, 회귀병, 난치병이란 뒷에 걸려서 인간의 수명은 옛날보다 길어졌지만 아픈 사람은 더 많아졌고 더욱이 온몸이 아픈데 병원에서 정상이라고 말하는 경우도 있으니 아주 답답한 시대에 살고 있는 것이다.

그래서 필자는 오랫동안 인간 몸에 대한 관심을 가지고 탐색한 끝에 '인간의 몸 안에는 건강능력이 있다'는 사실을 발견하였다. 그리고 팔사+운동+섭생+정서순화 4가지 항목의 조화를 "국순력건강능력개발법"이라 명명하였다. (02557-1628-9

국순력건강능력개발원장

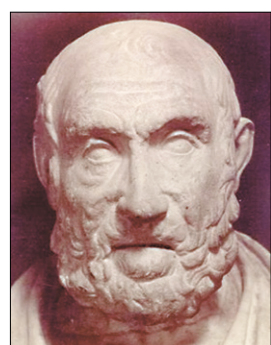
필자약력 LA불교대학 BA/MA 졸업. (사)군불교진흥회 상임이사 역임. 국립서울산업대학교 불교학행 지도법사 역임. 도환경조형연구소 대표역임. 현 국순력건강능력개발원 원장. 현 (사)국제자연치유의학연맹 회원. 현 (사)한국여성발명협회 회원. 현 국제세계여성발명협회 회원 (UN WIPO 산하기구). 자비를 나르느수레군 회원

Dr. 황의 바른 자세 · 바른 생활

1 체형교정의 중요성

히포크라테스 선서 중에 '나는 어떠한 사람이요 구하더라도 생명에 치명적인 약은 결코 쓰지 않을 것입니다.' 라는 말이 있습니다. 의사가 환자에게 치명적인 약을 쓰는 경우가 있을까요? 있습니다. 그것은 바로 잘못된 진단에 의해 환자의 병을 키우는 상황인 것입니다. 정확한 진단은 치료의 반을 성공한 것이나 마찬가지입니다.

본인은 어릴 적 우연히 알게 된 미국 척추신경전문과의 만남으로 인해 학창시절부터 미국유학에 대한 동경을 가졌고, 그 결과 고등학교 졸업 후 미국의 대를 가서 저 역시 척추신경전문가가 되었습니다. 미국 의술이 국내 의학보다 진보되었다는 것은



히포크라테스

부정할 수 없는 현실입니다. 나는 이 진보된 의술이 국내에 미흡한 것을 보고, 내가 배운 의술을 국내에서 펼쳐 많은 이들의 고통을 해결하겠다는 꿈을 가졌습니다. 그리하여 한국에 돌아와 체형교정센터를 운영, 현재 많은 이들이 제 의술에 호응하고 만족하고 있습니다.

바른 자세 · 맞춤형체형교정 운동으로 통증 예방

개에게도 디스크가 있을까요? 결론부터 말하면 거의 전무합니다. 디스크라는 것은 직업보행을 하는 인간에게 가장 많은 병이며, 율바르지 못한 생활 자세습관으로 인하여 유발되는 수많은 근·골격계 통증증상을 말하는 것입니다. 그 원인 또한 개개인의 습관에 따라 다 다르기에 그 불균형한 체형에 맞는 체형적인 원인을 치료해 줄때 그 통증치료효과가 나타나기 마련입니다.

평상시 목, 어깨, 허리 등 부위의 크고 작은 통증으로 누구나 한번쯤 병원을 방문하여 검사를 받은

경우가 있을 것입니다. 최근 들어서는 퇴행성 질환을 앓는 어르신들이나 갖는 만성 근육통증 및 디스크 증상이, 성장기 청소년들에게도 발생하는 비율이 대단히 급증하였습니다.

하지만, 더욱 심각한 사실은 위와 같은 근·골격계 통증의 원인에 대하여 환자들은 병원에 가서도 뚜렷한 이유를 모르는 경우가 대부분이라는 사실입니다. 3-5분의 간단한 의사와의 상담 후, 경우에 따라서 x-ray사진을 놓고서(당연히 빼에 금이 가거나, 기형적인 상태는 없으므로 대부분 정상임) 거의 똑같은 말인 '근육이 긴장하였다, 무리하셨다, 스트레싱이다.' 라는 말과 동시에 진통제 처방과 간단한

물리치료를 받는 경우가 대부분이라는 것입니다.

이러한 진단에 의해 장기간 치료를 받았음에도 불구하고, 쉽게 치료되리라 생각하던 통증은 도대체 가 사라지지 않는 것이 안타까운 현실입니다. 특히 놀라운 것은 자신이 어떠한 이유로 통증이 있으며, 왜 물리치료를 진통제 치료를 받음에도 불구하고 통증이 없어지지 않는 지에 대해 정확한 원인을 모르는 경우가 대부분이라는 사실입니다.

저는 이러한 분들을 매일같이 봅니다. 이분들은 구부정한 자세와, 척추가 휘어지고, 골반이 비틀

어지는 체형적인 불균형한 증상과 동시에 한 걸 같이 크고 작은 부위별 근육통증을 호소하십니다.

이러한 분들이 본인의 처방에 의해 체형이 바르게 교정이 되면, 자연스럽게 자신을 괴롭혔던 통증이 없어지고, 몸이 가벼워지기 마련입니다. 왜 그럴까요? 사실 체형교정은 우리나라의 의학이 아닌 외국의 의학입니다. 또한, 아직까지 의료시장이 개방되지 않은 현 상태에서는 정통의 체계화된 의료학문으로서의 치료방법이 아닌 주먹구구식의 형태인 민간요법위주로 접하기 때문입니다.

미국·유럽 등 의료선진국의 의료상황은, 단기간의 효과를 위한 진통제나 물리치료 등의 통증치료

를 위주로 하는 우리나라의 의료 환경과는 달리, 통증 원인의 다양성에 대한 인식하여, 근본적인 원인을 고치고자하는 예방의학·원인치료의학의 방향이라고 할 수 있습니다.

단기간의 효과를 위하여 화학적 약물과 화학적 기계의 도움을 최소한으로 사용하며, 인체 본연의 자생력을 회복시키는 것이 최상의 방법을 인식하고 있다는 점은 반드시 배워야할 부분이 아닌가 합니다.

우리 몸의 통증의 원인은 우리 인간이 모두 알아

낼 수 있을 정도로 한정적이지 않습니다. 그러므로 평상시 바른 자세 습관에 노력하는 것과, 자신의 체형에 맞는 맞춤형체형교정운동을 실시하는 것이 만성 근육통증과 디스크예방에 최적인 방안이라고 할 수 있습니다.

본인은 앞으로 체형불균형으로 인하여 생길 수 있는 질환에 대해 알아보고, 또한 그에 맞는 교정법을 소개하고자 합니다. 수많은 사람들의 일반적인 특성이 아마도 '살마 리즘과 '나에게 어떤 일이 생길까?' 리즘 아닐까요? 당신이 생명체인 이상 병에서는 예외가 있을 수 없습니다. 당신이 공통적으로 갖는 회의는 '왜? 이 사람은 초기에 왔으면 골반 고칠 것을 이지경이 되어서야 병원에 오나?'입니다. 그러하니 이 글을 읽는 여러분들도 그 중요성을 같이 고민하고 풀어나가는 시간이 되었으면 합니다. (T:1544-9697)

황상보 /PnP교정센터원장

필자약력 세란 현대대, 체형교정시스템 소장 역임. 2009 한국모델협회 체형교정 부문 공식지정. 현)POSTURE & Partners 강남점/일산점 대표원장. USA 척추신경의대 PALMER COLLEGE OF CHIROPRACTIC WEST USA 척추신경의사 (Doctor of Chiropractic) 프랑 스 PODIATTECH Certified FOOT Specialist 등.